

"ชา"มีประโยชน์และโทษ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

ประโยชน์และโทษของ"ชา"



เครื่องดื่มชามีมานานกว่า 4,700 ปี นอกจากดื่มแก้กระหาย แก้ง่วง ยังช่วยต้านโรคที่เกิดจากอนุมูลอิสระ เราจะดื่มอย่างไรให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ คอลัมน์ "สวยอย่างฉลาด" นิตยสาร "ฉลาดซื้อ" ฉบับล่าสุด มีคำแนะนำ

1.ชาร้อนๆ จะทำให้สารที่เป็นประโยชน์ คือ "คาเทชินส์" ถูกความร้อนทำลายไปเกือบหมด คงเหลือแต่ความหอมและรสชาติ ถัดจากการให้ประโยชน์ต่อสุขภาพและยังนิยมชาร้อนๆ ควรดื่มชาที่เข้มข้น

2.ชาเขียวหรือสารสกัดจากใบชาสด หากนำมาเตรียมเป็นเครื่องดื่มแช่เย็น ความเย็นจะช่วยรักษาคุณค่าของสารสำคัญในใบชาไว้ได้ดี แต่หากผ่านการทำให้ร้อนปริมาณสำคัญในน้ำชาจะถูกทำลายเช่นกัน

3.ชาอ่อน หรือชาเย็น ไม่ควรแต่งรสด้วยนมทุกชนิด เพราะโปรตีนในนมจะไปจับกับสารสำคัญในชา และทำลายประสิทธิภาพของสารออกฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

4.ผู้รับประทานวิตามินเสริม เช่น ธาตุเหล็ก เกลิโอแร่ หรือยาที่คล้ายคลึงกัน ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาพร้อมไปด้วย เพราะสารสำคัญจากใบชาจะไปตกตะกอนธาตุเหล็กหรือเกลิโอแร่ไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

5.โทษของการดื่มชาต่อร่างกายก็มีเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารสำคัญคือ "แทนนิน" จะไปตกตะกอนโปรตีนและแร่ธาตุต่างๆ จากอาหารที่รับประทาน ทำให้ลดการดูดซึมของสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย จึงมีคำแนะนำไม่ให้เด็กดื่มชาไม่ว่าจะเป็นชาเขียวแช่เย็นหรือชาร้อน เพราะจะทำให้ขาดสารอาหาร

6.ใบชายังมีองค์ประกอบที่ให้โทษต่อร่างกายที่ยังไม่ค่อยมีคนกล่าวถึง คือ มีฟลูออไรด์ในปริมาณค่อนข้างสูง ทำให้เกิดการสะสม มีผลให้ไตวาย เกิดมะเร็งลำไส้ โรคกระดูกพรุน โรคขอ และอื่นๆ ที่เกี่ยวกับกระดูก แต่ถาดื่มไม่มากก็ไม่ต้องกังวล

7.ใบชามีสารที่ชื่อว่า "ออกซาเลท" แม้จะมีอยู่น้อย แต่หากดื่มชามากๆ และดื่มบ่อยๆ เป็นประจำ สารนี้จะสะสมในร่างกาย เป็นอันตรายต่อไต

8.ใบชามีสารกาเฟอีนสูง อาจสูงกว่ากาแฟด้วยซ้ำ เพียงแต่การดื่มชา สารแทนนินจากชาจะป้องกันหรือลดการดูดซึมของกาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ฤทธิ์การกระตุ้นหัวใจและสมองน้อยกว่ากาแฟ

เพราะฉะนั้น เราจึงควรดื่มชาในปริมาณพอดีๆ

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด